



2022「營」接健康 Healthy life

社區營養服務將於 2022 年 2 月至 3 月期間舉辦 2022「營」接健康 Healthy life。是次推出的網上營養課程包括健康飲食「修」身班、控糖控脂靠自己 營養師線上支援你小組及有「營」廚房 Cook 得起。網上課程將由註冊營養師主講，分享不同的營養 tips。令參加者擁有更健康的生活，從而提升大家的生活素質！

N02 健康飲食「修」身班

- 設定個人的飲食及運動計劃，深入講解食物組別分類及份量換算
- 分析一些常見餐廳的餐牌、挑選出一些較健康的選擇
- 分享外出飲食攻略，如何選購「吃不胖」小食及建立屬於自己的外出飲食有營錦囊
- 教授吃喝過後避免回磅要點



課堂日期 (共 4 堂，逢星期三)	時間	網上授課形式	收費
2/3/2022	19:00-20:30 (90 分鐘)	Zoom	\$600(*\$480)
9/3、16/3/2022	18:00-19:00 (60 分鐘) + 30 分鐘短片	WhatsApp^	
23/3/2022	19:00-20:30 (90 分鐘)	Zoom	

N03 控糖控脂靠自己 營養師線上支援你

- 詳細解釋怎樣監察高血糖/高血脂狀況
- 教授各種食物換算技巧及怎樣計數食飯
- 營學習養標籤：從營養標籤計算醣份/脂肪攝取
- 分享降血糖/降血脂的食物及拆解不必要的戒口謬誤

日期 (共 4 堂，逢星期二及五)	時間	網上授課形式	收費
8/3、11/3、15/3 及 18/3/2022	13:00-14:00 (60 分鐘) + 30 分鐘短片	WhatsApp^	\$150(*\$100)

N04 有「營」廚房 Cook 得起

- 疫情下沒有堂食？營養師教你揀食貼士！
- 列出常見外賣飲食陷阱（高油、鹽、糖）
- 每堂 50 分鐘營養師 live chat 即場發問
- 教授及製作 4 款健康有營菜式
- 分享買餸選材及煮食配搭技巧

日期 (共 4 堂，逢星期一及四)	時間	網上授課形式	收費
14/3、17/3、21/3 及 24/3/2022	13:00-13:50 (50 分鐘) + 40 分鐘短片	Zoom	\$800(*\$100)

^請留意 Whatsapp 線上群組，會顯示出參加者的電話號碼



2022「營」接健康 Healthy life

報名流程

步驟 1	步驟 2	步驟 3
填妥報名表格 (附頁一及附頁二)	<p>劃線支票： 劃線支票抬頭：「基督教聯合那打素社康服務」支票背面寫上聯絡人姓名及電話</p> <p>銀行轉帳*： 透過匯豐銀行自動櫃員機或網上繳費服務轉帳： 帳戶號碼：(004) 030-024301-003 帳戶名稱：United Christian Nethersole Community Health Service 必須保留轉帳通知書以作記錄 在轉帳通知書寫上聯絡人姓名及電話</p> <p>現金： 將已填妥的報名表及課程費用，親臨本機構總部遞交(切勿郵寄現金)</p>	<p>將填妥的報名表及轉帳通知書／劃線支票／現金</p> <p>郵寄#／遞交至以下地址： 「將軍澳坑口寶寧里二號九龍東聯網行政樓一樓 社區營養服務」收 #信封請註明：<2022「營」接健康 Healthy life > 報名</p> <p>*只適用於銀行轉帳之客戶： 可選擇將填妥的報名表及轉帳通知書 電郵至 cns@ucn.org.hk 電郵標題請註明： <2022「營」接健康 Healthy life >報名 或 傳真至 2348-9130 『社區營養服務』收</p>

本機構職員將於收取課程報名及費用後 3-5 個工作天內，致電及確認有關申請。如未能接收確認電話，煩請與本部職員聯絡。

查詢報名情況及有關工作坊詳情

報名直線: 2172-0727 (社區營養服務)

WhatsApp: 9769-2502

傳真報名：2348-9130 / 電郵報名: cns@ucn.org.hk

網頁：<http://www.ucn.org.hk>



<2022「營」接健康 Healthy life >課程報名表

附頁一

報讀課程 (請在適當的位置加上☑)

主題	日期	費用(每位)	
		正價	優惠價*
<input type="checkbox"/> N02 健康飲食「修」身班	課程日期(共4堂,逢星期三): 2/3、9/3、16/3及23/3/2022	600	480
<input type="checkbox"/> N03 控糖控脂靠自己 營養師 線上支援你	課程日期(共4堂,逢星期二及五): 8/3、11/3、15/3及18/3/2022	150	100
<input type="checkbox"/> N04 有「營」廚房 Cook 得起	課程日期(共4堂,逢星期一及四): 14/3、17/3、21/3及24/3/2022	800	100

*若享有報名優惠價,必須在以下任何一項優惠條款在適用位置加上☑:

- 一人報讀兩個或以上課程
- 曾報讀本部課程(報讀年份: _____)
- 本機構服務使用者(診症中心*: 佐敦 / 觀塘 / 大埔 / 天水圍 / 聯合J座 / 其他:____)
*請圈出應診之中心,可選多於一個

繳款方式

- 支票 - 支票號碼: _____
- 轉帳 - 參考編號及入數者名稱: _____
- 「轉數快」- 參考編號: _____
- 現金 - 只適用於親臨本機構總部遞交



1) 參加者資料#		
姓名 (中文): _____	(英文): _____	年齡: _____ 性別: _____
電話 (手提): _____	電郵: _____	
2) 參加者資料#		
姓名 (中文): _____	(英文): _____	年齡: _____ 性別: _____
電話 (手提): _____	電郵: _____	
3) 參加者資料#		
姓名 (中文): _____	(英文): _____	年齡: _____ 性別: _____
電話 (手提): _____	電郵: _____	
4) 參加者資料#		
姓名 (中文): _____	(英文): _____	年齡: _____ 性別: _____
電話 (手提): _____	電郵: _____	

<#閣下所提供之個人資料將會保密處理，只限於與此課程相關的內部安排使用。>

課程細則

1. 本課程以先到先得方式取錄，每堂均有限額，額滿即止。課程申請一經確認，恕不退款。
2. 學員在確認後對其申請有任何改動(如更改課程編號，如適用)，須以書面申請及繳付港幣伍拾元行政費用。
3. 除開課前課程被取消、改期或申請人未被取錄等情況外，已繳交之學費概不退還。若報名人數不足，課程將會被取消並將已繳交的學費全數退回。
4. 正式收據將於課堂之前，以電郵發出，補發收據需繳付港幣伍拾元行政費用。
5. 當八號或更高之熱帶氣旋警告信號或黑色暴雨警告於課堂之前 3 小時仍然生效，當日課程將即時取消，更改日期將容後通知。(例子：課堂於晚上七時開始，如下午四時正，八號風球或黑色暴雨警告仍然生效，全日課程即時取消並稍後安排改期。)
6. 於開班前兩星期，若 2019 冠狀病毒病/流感嚴重擴散至社區，本機構將不會取消或延期。而面授課程更改為網上授課。
7. 因應情況，每位學員需測量體溫、填寫健康申報表及戴上口罩上課，以保障其他學員健康。
8. 本機構保留課程安排修訂及最終決定之權利。

本人已閱讀各項，明白並同意以上細則，及同意基督教聯合那打素社康服務收集本人資料的目的。

日期: _____ 簽署: _____

職員專用		
學員編號: _____	確認日期: _____	職員簽署: _____